LA CUCINA CURATIVA SECONDO SANTA ILDEGARDA Di don Marcello Stanzione

Inviato da Amministratore
lunedì 15 luglio 2024

L’arte culinaria di Santa Ildegarda propone un’alimentazione varia ed equilibrata che include tutti i tipi di alimenti, ciò assicura una salute eccellente, un buon rendimento e un’ottima vitalità. La cucina ildegardiana mette al primo posto il farro, la frutta e le verdure con un uso moderato di carne e pesce, latte e prodotti che contengono latticini, erbe spezie e bevande. ...

Santa Ildegarda non descrive gli alimenti in funzione al loro contenuto calorico e vitaminico, ma in funzione delle loro virtù curative, non facendo differenze fra gli alimenti o i rimedi ma rispettando le sei regole d’oro della vita di cui già abbiamo parlato. Tutti gli alimenti che sono 100%sani per i malati e per le persone sane sono rimedi per il corpo. Quindi se i reni sono malati non solo c’è bisogno di curarli ma bisogna prendersi cura di tutta la persona nel suo complesso. Il primo passo essenziale, verso una buona alimentazione consisterà quindi nel prendere come base i seguenti gruppi di alimenti: - Il farro: contiene praticamente tutto ciò di cui l’uomo ha bisogno per vivere, come i carboidrati per l’energia muscolare e per il buon umore, le proteine per la rigenerazione delle cellule del corpo, pochi lipidi ma solo quelli necessari per l’energia muscolare e la ricostruzione protettiva delle cellule nervose. Ma soprattutto il farro contiene i 45 minerali e oligominerali che il corpo necessita per il rinnovamento della struttura ossea, la rigenerazione delle fibre e delle articolazioni, il mantenimento dell’equilibrio elettrolitico, la regolazione del ritmo cardiaco, il metabolismo e la trasmissione degli impulsi nervosi. E’ raccomandabile consumare farro tre volte al giorno in qualsiasi forma esista. - La frutta, legumi e verdure, fonti di vitamine e di minerali importanti e di sostanze curative vegetali come gli antiossidanti o le mucillagini che favoriscono una buona digestione. - Il latte e i prodotti che contengono latticini, gli yogurt, formaggi, burro, olio fonti di grassi saturi e insaturi. Danno energia e hanno un ruolo nella costruzione delle cellule e delle membrane cellulari. - La carne e i prodotti animali che apportano proteine animali che contribuiscono la rigenerazione del sistema ormonale, delle cellule nervose e muscolari: pollame, pesce, vitello, maiale, capra e selvaggina. - I pesci con le squame. Santa Ildegarda ci avverte sugli effetti salutari di mangiare pesce (merluzzo, carpa, storione, luccio etc.) e sarebbe l’ideale evitare le specie senza squame.